



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Тощая стряпня **ВИТАМИННЫЕ БУЛЬОНЫ** **ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА**



рипол классик



SHOUT
SHARE **IT**

Annotation

Для тех, кто стремится похудеть, но никак не может справиться с чувством постоянного голода, витаминные бульоны станут настоящим спасением. Низкокалорийные, но очень полезные, они притупят желание поесть, обогатят организм необходимыми витаминами и микроэлементами, что особенно важно во время соблюдения диеты. А многообразие рецептов позволит готовить разнообразные по вкусу бульоны так часто, как вам захочется.

- О. В. Яковлева

- Введение

- Мясные бульоны



- Бульон из баранины белый

- Бульон из баранины с морковью

- Бульон из баранины с репой

- Бульон из баранины со сладким перцем

- Бульон из бараньей головы

- Бульон из говядины

- Бульон из говядины желтый (консоме)

- Бульон из говядины белый

- Бульон из говядины красный

- Бульон из говядины с чесноком

- Бульон из говядины с галушками

- Бульон из говядины со свеклой

- Бульон из говядины с фрикадельками

- Бульон из говядины с курицей и овощами

- Бульон из говядины с лапшой

- Бульон из говядины с сырными лепешками

- Бульон из говядины с фаршированными огурцами

- Бульон из говяжьих субпродуктов

- Бульон из телятины белый

- Бульон из свинины белый

- Бульон из свинины с картофельными клецками

- Бульон из свинины с рисом

- Бульон из свинины с фрикадельками

- Бульон из козлятины с зеленым горошком

- Бульоны из мяса птицы



- Бульон из курицы острый

- Бульон из курицы с клецками из риса
- Бульон из курицы с савойской капустой
- Бульон из курицы белый
- Бульон из курицы с вермишелью
- Бульон из курицы с молодым картофелем
- Бульон из курицы с омлетом
- Бульон из курицы с профитролями
- Бульон из курицы с шампиньонами
- Бульон из курицы с сухариками
- Бульон из курицы с яичными хлопьями
- Бульон из курицы с лимоном
- Бульон из куриных желудков
- Бульон из куриных потрохов
- Бульон из индейки
- Бульон из индейки с грибами
- Бульон из рябчиков
- Бульон из рябчиков с тушеными овощами
- Бульон из утки
- Бульон из гусиных сердец с домашней лапшой
- Бульоны из рыбы
 -
 - Бульон из рыбьих голов
 - Бульон из речной рыбы
 - Бульон из осетра
 - Бульон из окуня с креветками
 - Бульон из морского окуня
 - Бульон из судака
- Овощные бульоны
 -
 - Бульон овощной
 - Бульон овощной белый (вариант 1)
 - Бульон овощной белый (вариант 2)
 - Бульон овощной с кашей
 - Бульон овощной с клецками
 - Бульон овощной с яйцами пашот
 - Бульон из белокочанной капусты
 - Бульон из брюссельской капусты
 - Бульон из зеленого горошка и спаржи
 - Бульон из зеленого гороха
 - Бульон из морской капусты
 - Бульон из моркови
 - Бульон из моркови и стручкового гороха
 - Бульон из фасоли
 - Бульон из цветной капусты

- Бульон из цветной капусты со сладким перцем
- Бульон из спаржи
- Бульоны из грибов
 -
 - Бульон из грибов и картофеля
 - Бульон грибной с хлебными шариками
 - Бульон из белых грибов
 - Бульон грибной с лапшой
 - Бульон из сушеных грибов
 - Бульон из сушеных грибов с кореньями

О. В. Яковлева

**Тощая стряпня. Витаминные
бульоны для снижения веса**

Введение

Бульоны и супы являются, пожалуй, старейшими блюдами, известными в кулинарии. Они появились еще в ту пору, когда люди занимались охотой и собирательством и не знали иных способов приготовления мяса, кроме как обжарить его либо сварить. Позднее вместо диких животных в пищу начали использовать домашнюю скотину и птицу, но любовь к супам и бульонам, содержащим большое количество питательных веществ, но при этом низкокалорийным и легкоусвояемым, сохранилась.

Традиционные кухни многих стран мира включают в себя бульоны, на основе которых готовятся супы и другие блюда. Сваренный по всем правилам бульон очень питателен и содержит минеральные вещества из хрящей и костей, костного мозга и овощей, которые отлично усваиваются человеческим организмом. Если же во время приготовления бульона добавить в него вино или уксус, они будут стимулировать процесс вымывания из мяса в воду таких веществ, как магний, калий и кальций. Кроме того, первые блюда содержат гидрофильные коллоиды, которые обладают свойством притягивать к себе жидкость.

Содержат бульоны и желатин, который благотворно воздействует на процессы пищеварения. Благодаря входящим в его состав аминокислотам происходит высвобождение белков, что позволяет организму использовать их более полноценно.

Современные исследования доказали, что при ежедневном употреблении в пищу первых блюд люди, страдающие ожирением, легче расстаются с лишним весом. Кроме того, подобный рацион более полно покрывает потребности организма в жидкости. Ежедневный прием в пищу бульонов и супов позволяет контролировать калорийность питания и избегать ее увеличения.

Мясные бульоны

Бульоны из мяса и птицы обладают прекрасным вкусом и повышают общий тонус организма. Поступая в пищеварительный тракт, они благотворно влияют на секрецию пищеварительных желез. Поэтому их часто рекомендуют употреблять людям, страдающим избыточной массой тела, а также различными заболеваниями желудка и кишечника.

Бульон из баранины белый

Калорийность — 129

Количество порций — 8

Ингредиенты

Баранина с костями — 500 г

Лук репчатый — 50 г

Морковь — 50 г

Лук-порей — 50 г

Корни сельдерея — 50 г

Корни петрушки — 20 г

Лавровый лист — 2 штуки

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Перец черный горошком — 3 штуки

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить 3 л холодной воды, довести до кипения и снять пену. Варить бульон в течение 2 часов, периодически снимая жир и пену, затем добавить перец горошком и лавровый лист.

Снятый жир выложить в сковороду, разогреть на слабом огне. Репчатый лук и сельдерей мелко нарезать. Морковь очистить и нарезать кружочками. Корни петрушки промыть и измельчить.

Выложить подготовленные ингредиенты на сковороду с жиром, обжарить, добавить в бульон за 30 минут до готовности.

Лук-порей вымыть, нарезать кольцами, выложить в кастрюлю за 10 минут до готовности, посолить. Перед подачей на стол посыпать бульон рубленой зеленью.

Бульон из баранины с морковью

Калорийность — 122

Количество порций — 8

Ингредиенты

Кости бараны — 200 г

Морковь — 150 г

Лук репчатый — 150 г

Корни петрушки — 20 г

Лавровый лист — 1 штука

Зелень майорана сушеная — 2 г

Зелень укропа — 20 г

Гвоздика — 2 штуки

Перец черный горошком — 3–4 штуки

Соль по вкусу

Способ приготовления

Кости промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения и снять пену. Огонь убавить, добавить в кастрюлю лавровый лист, гвоздику и черный перец горошком.

Лук, морковь и корни петрушки очистить, измельчить и добавить в бульон вместе с майораном за 30 минут до готовности.

Перед подачей на стол посыпать бульон рубленой зеленью укропа.

Бульон из баранины с репой

Калорийность — 137

Количество порций — 8

Ингредиенты

Баранина постная — 1 кг

Репа — 150 г

Корень петрушки — 10 г

Зелень тимьяна сушеная — 2 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и убавить огонь. Репу очистить, нарезать кубиками, добавить в кастрюлю с кипящим бульоном вместе с корнем петрушки и варить 1,5 часа. За 5 минут до готовности бульон посолить, добавить зелень тимьяна. Разлить бульон по порционным тарелкам и сразу подать на стол.

Бульон из баранины со сладким перцем

Калорийность — 160

Количество порций — 8

Ингредиенты

Баранина — 600 г

Лук репчатый — 50 г

Морковь — 50 г

Перец сладкий — 100 г

Чеснок — 2 зубчика

Масло растительное — 40 мл

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Перец острый и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить бульон до готовности на слабом огне. Лук и морковь очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, выложить в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить острый перец, измельченные чеснок и сладкий перец, варить еще 10 минут.

Перед подачей на стол посыпать бульон рубленой зеленью.

Бульон из бараньей головы

Калорийность — 138

Количество порций — 8

Ингредиенты

Голова баранья — 500 г

Чеснок — 4 зубчика

Яичный желток — 1 штука

Уксус столовый — 30 мл

Сода пищевая — 10 г

Перец черный молотый и соль по вкусу

Способ приготовления

Опаленную и очищенную баранью голову промыть, нарубить кусками, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, добавить неочищенный чеснок, довести до кипения и снять пену. Огонь убавить и варить бульон до тех пор, пока мясо не будет легко отделяться от костей. Затем мясо вынуть, бульон процедить, посолить, добавить перец. Выложить в бульон баранину, варить еще 5 минут. Соду погасить уксусом, смешать с яичным желтком и подать вместе с бульоном.

Бульон из говядины

Калорийность — 130

Количество порций — 8

Ингредиенты

Говядина с костями — 1 кг

Лук репчатый — 50 г

Морковь — 50 г

Лавровый лист — 3 штуки

Перец черный горошком — 4 штуки

Зелень петрушки — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения и снять пену. Добавить очищенный лук, морковь, лавровый лист, перец и соль, варить около 2 часов, периодически снимая пену. Готовый бульон процедить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Бульон из говядины желтый (консоме)

Калорийность — 135

Количество порций — 8

Ингредиенты

Говядина — 500 г

Морковь — 50 г

Лук репчатый — 50 г

Лук-порей — 50 г

Корни сельдерея — 100 г

Корень петрушки — 10 г

Репа — 100 г

Картофель — 100 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, удалить пленки, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, трижды довести бульон до кипения, снимая пену.

Переложить говядину в другую кастрюлю, бульон процедить, залить им мясо, посолить, добавить очищенные и крупно нарезанные овощи, корни и зелень. Довести бульон до кипения, затем огонь убавить, варить в течение 2 часов.

Перед подачей на стол дать бульону настояться, после чего процедить его и разлить по порционным тарелкам. Для того чтобы он стал прозрачным, его можно осветлить яичным белком.

Бульон из говядины белый

Калорийность — 132

Количество порций — 8

Ингредиенты

Кости говяжьи — 400 г

Лук репчатый — 100 г

Морковь — 100 г

Корни петрушки — 20 г

Лавровый лист — 1 штука

Зелень майорана сушеная — 3 г

Зелень петрушки — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Кости хорошо промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, а затем снять пену.

Лук, морковь и корни петрушки очистить, мелко нарезать, добавить в бульон вместе с лавровым листом и майораном, посолить. Влить в кастрюлю еще 1 л воды, довести до кипения, снять пену, накрыть крышкой и варить в течение 3 часов.

Готовый бульон процедить и перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

Бульон из говядины красный

Калорийность — 133

Количество порций — 8

Ингредиенты

Говядина — 800 г

Лук репчатый — 70 г

Морковь — 100 г

Лук-порей — 50 г

Корни сельдерея — 100 г

Корень петрушки — 10 г

Перец черный горошком — 4 штуки

Лавровый лист — 2 штуки

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Зерна английского перца и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, удалить пленки и сухожилия, обсушить салфеткой, обжарить на сухой сковороде без добавления масла, затем переложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения и снять пену. Лук, морковь и корни очистить, крупно нарезать, добавить в кастрюлю вместе с перцем горошком, зернами английского перца, лавровым листом и солью. Варить бульон в течение 3 часов, после чего процедить. Перед подачей на стол посыпать его рубленой зеленью.

Бульон из говядины с чесноком

Калорийность — 130

Количество порций — 8

Ингредиенты

Говядина с костями — 500 г

Лук репчатый — 50 г

Лук-порей — 50 г

Чеснок — 3 зубчика

Корень петрушки — 10 г

Зелень укропа и сельдерея — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, удалить пленки, нарезать кусками среднего размера. Кости отделить, выложить в кастрюлю, поместить в духовку, держать при температуре 120 °С, периодически помешивая. Затем влить в кастрюлю 2 л кипятка, добавить мясо, очищенные и мелко нарезанные овощи и коренья, посолить, довести до кипения и снять пену. Убавить огонь, варить бульон до готовности. Перед подачей на стол посыпать его рубленой зеленью.

Бульон из говядины с галушками

Калорийность — 139

Количество порций — 8

Ингредиенты

Говядина — 600 г

Молоко — 40 мл

Сухари молотые — 200 г

Яйца — 2 штуки

Масло сливочное — 70 г

Сахар — 50 г

Зелень укропа — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности.

Яйца взбить с сахаром с помощью миксера, добавить сухари, молоко, размягченное сливочное масло, соль, замесить тесто, дать ему расстояться в течение 15 минут, затем скатать жгут и нарезать его кусочками.

Выложить галушки в кипящий бульон, варить 10 минут, после чего вынуть шумовкой, разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из говядины со свеклой

Калорийность — 132

Количество порций — 8

Ингредиенты

Говядина — 400 г

Свекла — 300 г

Лавровый лист — 2 штуки

Вино красное — 50 мл

Перец черный горошком — 3 штуки

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, добавить лавровый лист, перец и соль. Огонь убавить и варить говядину 2 часа. Готовый бульон процедить и вновь довести до кипения.

Свеклу очистить, нарезать тонкими ломтиками, выложить в кастрюлю с бульоном, влить вино, добавить сахар. Варить еще 15 минут, после чего разлить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из говядины с фрикадельками

Калорийность — 146

Количество порций — 8

Ингредиенты

Говядина — 600 г

Печень говяжья — 300 г

Хлеб пшеничный — 200 г

Молоко — 100 мл

Сухари молотые — 70 г

Масло сливочное — 50 г

Яйца — 2 штуки

Лук репчатый — 100 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Перец черный молотый и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, удалить пленки, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности на слабом огне.

Печень промыть, удалить пленки и протоки, пропустить через мясорубку вместе с хлебом, предварительно вымоченным в молоке. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать в сливочном масле, смешать с фаршем, добавить соль, перец, молотые сухари, измельченные яйца, сваренные вкрутую, и рубленую зелень (10 г). Полученную массу тщательно перемешать, сформовать фрикадельки, отварить их в кипящем бульоне, вынуть шумовкой, разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать оставшейся зеленью.

Бульон из говядины с курицей и овощами

Калорийность — 141

Количество порций — 8

Ингредиенты

Говядина — 500 г

Курица — 300 г

Лук репчатый — 50 г

Морковь — 100 г

Репа — 150 г

Грибы сушеные — 20 г

Корни сельдерея — 100 г

Корень петрушки — 10 г

Зелень укропа, петрушки и сельдерея — 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину и курицу промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену. Лук, морковь, репу и корни очистить, нарезать, выложить в кастрюлю с бульоном вместе с грибами, предварительно вымоченными в холодной воде. Бульон посолить, добавить промытую зелень и варить до готовности.

Бульон из говядины с лапшой

Калорийность — 138

Количество порций — 8

Ингредиенты

Говядина — 500 г

Морковь — 50 г

Лук репчатый — 50 г

Лапша — 100 г

Масло сливочное — 50 г

Зелень укропа и петрушки — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, очистить от пленок и сухожилий, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, посолить и варить в течение 2 часов.

Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Выложить подготовленные овощи в кастрюлю с кипящим бульоном, всыпать лапшу и варить еще 10 минут.

Готовый бульон разлить по порционным тарелкам, в каждую добавить по кусочку сливочного масла, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Бульон из говядины с сырными лепешками

Калорийность — 141

Количество порций — 4

Ингредиенты

Говядина — 400 г

Сыр твердых сортов — 200 г

Яичные белки — 4 штуки

Мука пшеничная — 50 г

Масло сливочное — 50 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности на слабом огне.

Яичные белки взбить в пену с помощью миксера, добавить муку, сыр, натертый на мелкой терке, и рубленую зелень (10 г), замесить тесто, разделить его на маленькие лепешки, обжарить каждую с двух сторон в сливочном масле.

Бульон разлить по порционным тарелкам, посыпать оставшейся зеленью и подать на стол с лепешками.

Бульон из говядины с фаршированными огурцами

Калорийность — 127

Количество порций — 8

Ингредиенты

Говядина — 700 г

Яйца — 2 штуки

Кабачки — 400 г

Огурцы — 300 г

Лук репчатый — 50 г

Масло сливочное — 40 г

Сыр твердых сортов — 70 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить, отварить и процедить бульон. Огурцы очистить от кожицы, разрезать каждый вдоль, удалить мякоть с семенами, опустить в кипящий бульон, варить 4–5 минут, затем достать с помощью шумовки.

Лук очистить, нашинковать, вареное мясо мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, остудить и пропустить через мясорубку. Зелень нарубить, яйца сварить вкрутую, мелко нарезать вместе с кабачками и смешать с мясным фаршем.

Сыр натереть на мелкой терке. Огурцы нафаршировать полученной массой, посыпать сыром, запекать в духовке при температуре 160 °С в течение 20 минут.

Готовые огурцы разложить по порционным тарелкам и залить горячим бульоном.

Бульон из говяжьих субпродуктов

Калорийность — 148

Количество порций — 8

Ингредиенты

Легкое говяжье — 300 г

Почки говяжьи — 300 г

Лук репчатый — 100 г

Масло сливочное — 50 г

Куркума — 5 г

Зелень петрушки — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Легкое и вымоченные почки нарезать крупными кусками, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности.

Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле и выложить в бульон вместе с куркумой. Куски легкого и почек достать с помощью шумовки, разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из телятины белый

Калорийность — 134

Количество порций — 8

Ингредиенты

Кости телячьи — 600 г

Лук репчатый — 100 г

Морковь — 100 г

Корни петрушки — 20 г

Лавровый лист — 1 штука

Зелень майорана сушеная — 2 г

Зелень укропа и сельдерея — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Кости промыть, выложить в кастрюлю, залить 3 л холодной воды, довести до кипения и снять пену. Овощи и корни очистить, мелко нарезать, выложить в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить лавровый лист, майоран, посолить и варить в течение 3 часов, после чего процедить.

Перед подачей на стол посыпать бульон рубленой зеленью.

Бульон из свинины белый

Калорийность — 131

Количество порций — 8

Ингредиенты

Кости свиные — 300 г

Морковь — 50 г

Лук репчатый — 50 г

Корень петрушки — 10 г

Корень сельдерея — 20 г

Лавровый лист — 1 штука

Зелень майорана сушеная — 2 г

Зелень укропа — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Кости промыть, выложить в кастрюлю, залить 1 л воды, довести до кипения и снять пену. Добавить лавровый лист и майоран, посолить.

Лук, морковь и корни очистить, мелко нарезать, выложить в кастрюлю с костями и варить в течение 3 часов.

Готовый бульон процедить, разлить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа.

Бульон из свинины с картофельными клецками

Калорийность — 145

Количество порций — 8

Ингредиенты

Свинина — 600 г

Картофель — 600 г

Яйцо — 1 штука

Мука пшеничная — 50 г

Масло сливочное — 70 г

Зелень укропа — 30 г

Зелень петрушки — 10 г

Перец черный молотый и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, удалить пленки, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить и варить на слабом огне до готовности.

Картофель вымыть, отварить в мундире, охладить, очистить и размять. Сливочное масло взбить с яйцом с помощью миксера, добавить муку, соль и перец, соединить с картофельным пюре, сформовать шарики и опустить их в кипящий бульон на 10 минут.

Готовые клецки достать с помощью шумовки, разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из свинины с рисом

Калорийность — 131

Количество порций — 8

Ингредиенты

Свинина — 700 г

Рис — 300 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Перец черный горошком и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, удалить пленки, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить, добавить перец и варить на слабом огне до готовности.

Рис промыть, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, отварить, откинуть на дуршлаг и добавить в бульон.

Разлить готовый бульон по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из свинины с фрикадельками

Калорийность — 140

Количество порций — 8

Ингредиенты

Свинина — 1 кг

Лук репчатый — 50 г

Яйцо — 1 штука

Зелень укропа — 20 г

Перец черный молотый и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, очистить от пленок, разделить на 2 части. Выложить 500 г свинины в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности на слабом огне. Оставшееся мясо пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком, добавить яйцо, соль и перец, перемешать. Из фарша сформовать фрикадельки, опустить их в кипящий бульон и варить в течение 10 минут. Разложить фрикадельки по порционным тарелкам, залить бульоном, посыпать рубленой зеленью.

Бульон из козлятины с зеленым горошком

Калорийность — 151

Количество порций — 8

Ингредиенты

Козлятина — 600 г

Лук репчатый — 100 г

Помидоры — 150 г

Масло сливочное — 30 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Перец черный горошком и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить в течение 40 минут на слабом огне, затем посолить и добавить перец.

Овощи очистить, мелко нарезать. Лук обжарить на сковороде в сливочном масле, выложить вместе с помидорами в бульон и варить до готовности.

Достать мясо с помощью шумовки, разложить по порционным тарелкам, залить горячим бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульоны из мяса птицы

Бульоны из курицы с давних пор применяются при лечении тяжелых больных. Они не только содержат большое количество питательных веществ, но и обладают тонизирующим действием на организм.

Однако в настоящее время при выращивании кур нередко используются гормоны роста и антибиотики, а для длительного хранения — консерванты. Все эти вещества могут нанести вред здоровью, поэтому к покупке кур нужно относиться с особым вниманием.

Следует помнить о том, что самый питательный бульон получается из грудки курицы, а при его приготовлении лучшими добавками являются корень петрушки, морковь и укроп. Нередко для варки бульонов используется мясо других видов домашней птицы: гуся, утки, индейки. Блюда, приготовленные из них, также обладают диетическими свойствами и содержат целый ряд элементов, необходимых для нормального функционирования человеческого организма.

Особенно следует отметить бульоны из дичи, обладающие воистину целебными свойствами.

Бульон из курицы острый

Калорийность — 111

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо курицы — 800 г

Лук репчатый — 100 г

Масло растительное — 40 мл

Зелень укропа — 20 г

Кориандр, перец красный молотый, имбирь и соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу промыть, нарезать порционными кусками, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить на слабом огне до готовности.

Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать в разогретом растительном масле, смешать со специями. Бульон процедить, курицу и лук разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из курицы с клецками из риса

Калорийность — 151

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо курицы — 500 г

Рис — 100 г

Молоко — 300 мл

Масло сливочное — 50 г

Яйца — 2 штуки

Мука пшеничная — 50 г

Зелень укропа — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу промыть, разрезать на порционные куски, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности на слабом огне.

Рис перебрать, промыть, всыпать в кастрюлю с кипящим молоком, сварить густую кашу, заправить ее сливочным маслом, посолить и остудить. Вбить в рис яйца, полученную массу тщательно перемешать, сформовать небольшие шарики, обвалять их в муке, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут. Готовые клецки разложить по порционным тарелкам, залить бульоном из курицы и посыпать рубленой зеленью укропа.

Бульон из курицы с савойской капустой

Калорийность — 140

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо курицы — 600 г

Капуста савойская — 600 г

Репка — 150 г

Морковь — 100 г

Лук репчатый — 70 г

Помидоры — 150 г

Корень петрушки — 10 г

Масло сливочное — 40 г

Зелень укропа и сельдерея — 30 г

Черный перец горошком — 3 штуки

Соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить, добавить перец и варить до готовности на слабом огне.

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю с кипящим бульоном. Лук, морковь и корень петрушки мелко нарезать, обжарить в растопленном сливочном масле, выложить в бульон, добавить очищенную и измельченную репу, помидоры, нарезанные ломтиками, и варить 10 минут.

Перед подачей на стол посыпать бульон рубленой зеленью укропа и сельдерея.

Бульон из курицы белый

Калорийность — 103

Количество порций — 8

Ингредиенты

Кости куриные — 500 г

Лук репчатый — 50 г

Морковь — 100 г

Корни сельдерея — 50 г

Корни петрушки — 20 г

Зелень петрушки и укропа — 30 г

Перец черный молотый и соль по вкусу

Способ приготовления

Кости промыть, выложить в кастрюлю с 1 л холодной воды, довести до кипения и удалить пену. Огонь убавить и варить бульон до готовности.

Лук, морковь и корни очистить, добавить в бульон за 30 минут до конца варки, посолить и поперчить.

Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Бульон из курицы с вермишелью

Калорийность — 141

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо курицы — 500 г

Вермишель — 60 г

Репа — 100 г

Морковь — 50 г

Лук репчатый — 50 г

Масло сливочное — 30 г

Зелень укропа и петрушки — 25 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу вымыть, нарезать порционными кусками, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности на слабом огне.

Овощи очистить. Морковь нарезать соломкой, лук нашинковать, репу натереть на крупной терке, затем обжарить их на сковороде в разогретом сливочном масле. В готовый бульон выложить вермишель и обжаренные овощи, довести до кипения и варить 5 минут.

Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Бульон из курицы с молодым картофелем

Калорийность — 135

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо курицы — 500 г

Картофель — 400 г

Лук репчатый — 100 г

Морковь — 50 г

Корень петрушки — 10 г

Масло сливочное — 40 г

Зелень укропа и петрушки — 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить, добавить корень петрушки и варить 30 минут. Картофель очистить, выложить в кастрюлю с кипящей водой. (Крупные клубни можно разрезать на несколько частей.) Добавить мелко нарезанный лук, измельченную морковь, сливочное масло, соль и варить до готовности.

Разложить картофель по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из курицы с омлетом

Калорийность — 141

Количество порций — 8

Ингредиенты

*Мясо курицы — 500 г
Капуста белокочанная — 150 г
Лук репчатый — 100 г
Морковь — 50 г
Корень петрушки — 10 г
Яйца — 4 штуки
Масло сливочное — 40 г
Молоко — 100 мл
Зелень укропа и петрушки — 50 г
Соль по вкусу*

Способ приготовления

Курицу промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности.

Овощи и корень петрушки нарезать тонкими полосками, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, спассеровать. Яйца взбить с молоком с помощью миксера, влить в сковороду с овощами, хорошо перемешать, посыпать рубленой зеленью, посолить и поместить в разогретую духовку на 10 минут.

Готовый омлет нарезать кусками, каждый из них свернуть рулетом, разложить по порционным тарелкам и залить бульоном.

Бульон из курицы с профитролями

Калорийность — 142

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо курицы — 500 г

Корни петрушки — 20 г

Мука пшеничная — 100 г

Масло сливочное — 100 г

Масло растительное — 20 мл

Яйца — 2 штуки

Зелень укропа — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить, добавить очищенные корни петрушки и варить 1 час. Готовый бульон процедить.

В отдельную кастрюлю влить 100 мл воды, добавить размягченное сливочное масло и соль. Довести смесь до кипения, всыпать муку при постоянном помешивании, так чтобы избежать образования комочков. Прогреть массу в течение 2 минут, затем снять с огня, слегка остудить, добавить яйца и перемешать тесто. Выложить его в кондитерский мешок, выдавить на смазанный растительным маслом противень булочки величиной с грецкий орех. Поместить противень в разогретую духовку на 15 минут.

Бульон разлить по порционным тарелкам, в каждую положить по несколько профитролей и посыпать рубленой зеленью укропа.

Бульон из курицы с шампиньонами

Калорийность — 130

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо курицы — 500 г

Шампиньоны — 100 г

Лук репчатый — 50 г

Яйца — 2 штуки

Масло растительное — 20 мл

Масло сливочное — 20 г

Лук зеленый — 10 г

Лавровый лист — 1 штука

Гвоздика — 1 штука

Зелень петрушки — 20 г

Перец черный молотый и соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить, добавить лавровый лист, гвоздику, очищенную луковицу и варить бульон в течение 1 часа.

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками и обжарить в сливочном масле.

Яйца взбить с помощью миксера вместе с рубленой зеленью петрушки, солью и перцем, выложить массу в формы, смазанные растительным маслом, накрыть фольгой для запекания и нагревать на водяной бане до тех пор, пока масса не затвердеет, затем остудить ее и нарезать квадратами.

Мясо курицы и шампиньоны разложить по порционным тарелкам, добавить в каждую кусок яичной массы, залить бульоном и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Бульон из курицы с сухариками

Калорийность — 121

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо курицы — 700 г

Морковь — 50 г

Лук репчатый — 50 г

Масло растительное — 30 мл

Хлеб пшеничный — 200 г

Зелень петрушки — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности.

Лук и морковь очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, выложить в кипящий бульон и варить 10 минут.

Хлеб нарезать кубиками, подсушить в духовке при температуре 120 °С. Мясо курицы разложить по порционным тарелкам, добавить в каждую сухарики, залить горячим бульоном и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Бульон из курицы с яичными хлопьями

Калорийность — 133

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо курицы — 700 г

Яйца — 4 штуки

Сливки — 60 мл

Молоко — 60 мл

Масло сливочное — 40 г

Зелень укропа — 20 г

Перец черный молотый и соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу промыть, нарезать порционными кусками, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности на слабом огне.

Яйца взбить со сливками, молоком, солью и перцем с помощью миксера, постепенно влить их в кипящий бульон при постоянном помешивании и варить 3 минуты.

Готовый бульон разлить по порционным тарелкам, в каждую положить кусочек сливочного масла и посыпать рубленой зеленью укропа.

Бульон из курицы с лимоном

Калорийность — 141

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо курицы — 700 г
Бульон из курицы — 2 л
Рис — 80 г
Лимон — 50 г
Лук-порей — 50 г
Масло сливочное — 30 г
Сметана — 50 г
Лавровый лист — 1 штука
Зелень укропа — 30 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу промыть, нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть соком, выжатым из лимона, обжарить на сковороде в растопленном сливочном масле, после чего выложить в кипящий бульон, добавить лавровый лист, соль и лук-порей, нарезанный колечками.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, выложить в кастрюлю с бульоном и варить до готовности. Достать кусочки курицы с помощью шумовки, разложить их по порционным тарелкам, залить бульоном, посыпать рубленой зеленью, добавить в каждую немного сметаны.

Бульон из куриных желудков

Калорийность — 129

Количество порций — 8

Ингредиенты

Желудки куриные — 400 г

Морковь — 50 г

Лук репчатый — 50 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Перец черный молотый и соль по вкусу

Способ приготовления

Куриные желудки промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить в течение 1 часа на слабом огне.

Овощи очистить, крупно нарезать, выложить в бульон, посолить, добавить перец, варить еще

15 минут. Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью петрушки и укропа.

Бульон из куриных потрохов

Калорийность — 131

Количество порций — 8

Ингредиенты

Потроха куриные (печень, сердце, желудок) — 500 г

Картофель — 300 г

Лук репчатый — 70 г

Морковь — 50 г

Лук-порей — 100 г

Зелень укропа и петрушки — 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Потроха промыть, выложить в кастрюлю, залить 3 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и посолить. Морковь и картофель нарезать кубиками, лук-порей и репчатый лук — кольцами. Выложить подготовленные овощи в кастрюлю с кипящим бульоном и варить в течение 20 минут. Готовый бульон разлить по порционным тарелкам, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Бульон из индейки

Калорийность — 142

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо индейки — 500 г

Морковь — 100 г

Лук репчатый — 70 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо индейки промыть, нарезать кусочками, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить в течение 1 часа на слабом огне. Лук и морковь очистить, добавить в кастрюлю с бульоном, посолить и варить еще 20 минут.

Готовый бульон процедить. Мясо разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из индейки с грибами

Калорийность — 151

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо индейки — 500 г

Грибы — 100 г

Морковь — 50 г

Лук репчатый — 30 г

Картофель — 200 г

Масло сливочное — 50 г

Зелень петрушки и сельдерея — 30 г

Лавровый лист — 1 штука

Перец черный горошком и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо индейки промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности на слабом огне.

Овощи очистить, морковь и картофель нарезать кубиками, добавить в кипящий бульон. Лук нашинковать, обжарить в сливочном масле, выложить в кастрюлю с бульоном вместе с лавровым листом, перцем и солью.

Грибы промыть, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

Мясо индейки нарезать порционными кусками, разложить по тарелкам вместе с грибами, залить горячим бульоном и посыпать рубленой зеленью петрушки и сельдерея.

Бульон из рябчиков

Калорийность — 134

Количество порций — 8

Ингредиенты

Рябчики — 500 г

Морковь — 70 г

Лук репчатый — 50 г

Корень петрушки — 10 г

Стебель сельдерея — 30 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Выпотрошенные тушки рябчиков промыть, разрезать каждую пополам, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, добавить корень петрушки.

Лук и морковь очистить, крупно нарезать, обжарить на сковороде без добавления масла, выложить в кастрюлю с бульоном вместе со стеблем сельдерея и варить на небольшом огне в течение 1 часа.

За 10 минут до окончания варки бульон посолить, перед подачей на стол процедить и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из рябчиков с тушеными овощами

Калорийность — 137

Количество порций — 4

Ингредиенты

Рябчики — 300 г

Капуста савойская — 80 г

Репа — 100 г

Лук репчатый — 50 г

Лук-порей — 50 г

Морковь — 50 г

Корень сельдерея — 50 г

Корень петрушки — 10 г

Помидоры — 200 г

Масло сливочное — 20 г

Лавровый лист — 1 штука

Гвоздика — 2 штуки

Перец черный горошком — 3 штуки

Зелень укропа и сельдерея — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Подготовленные тушки рябчиков выложить в кастрюлю, залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности на слабом огне.

Репу, помидоры, морковь, корни сельдерея и петрушки очистить и крупно нарезать. Репчатый лук, лук-порей и капусту нашинковать. Затем капусту бланшировать в подсоленной воде в течение 2 минут.

Выложить овощи в сотейник, посолить, залить небольшим количеством бульона, добавить масло, гвоздику, перец, лавровый лист и тушить в духовке при температуре 150 °С в течение 30 минут.

Разложить овощи по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из утки

Калорийность — 131

Количество порций — 8

Ингредиенты

Мясо утки — 500 г

Лук репчатый — 80 г

Морковь — 50 г

Зелень укропа — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, крупно нарезать, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить, убавить огонь и варить в течение 1 часа. Морковь и лук очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с бульоном и варить 20 минут.

Готовый бульон разлить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа.

Бульон из гусиных сердец с домашней лапшой

Калорийность — 159

Количество порций — 8

Ингредиенты

Сердца гусиные — 500 г

Лук репчатый — 50 г

Морковь — 50 г

Яйцо — 1 штука

Мука пшеничная — 200 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Перец черный горошком — 3 штуки

Соль по вкусу

Способ приготовления

Сердца промыть, крупно нарезать, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить, добавить перец и варить на слабом огне до готовности.

Лук и морковь очистить, мелко нарезать, выложить в кастрюлю с кипящим бульоном и варить 10 минут.

Из муки, яйца, воды (сколько потребуется) и соли замесить крутое тесто, раскатать его в тонкий пласт, нарезать полосками, подсушить, после чего опустить в кипящий бульон и варить в течение 5 минут.

Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Бульоны из рыбы

Рыбные бульоны обладают многими ценными свойствами, поскольку богаты микроэлементами и питательными веществами. При этом их энергетическая ценность колеблется от 100 до 150 ккал. Однако при приготовлении бульонов следует помнить о том, что рыба, обитающая в экологически загрязненных акваториях, способна накапливать вредные вещества, такие как соли тяжелых металлов, ртуть и др.

Для варки бульона рекомендуется использовать целые тушки мелкой рыбы, а улучшат его вкус репчатый лук, морковь, корни петрушки, лавровый лист и лимон.

Бульон из рыбьих голов

Калорийность — 120

Количество порций — 8

Ингредиенты

Головы осетровых рыб — 800 г

Лук репчатый — 50 г

Корень петрушки — 10 г

Зелень петрушки и сельдерея — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбьи головы разрубить, выложить в дуршлаг, обдать кипятком, промыть холодной водой, удалить глаза и жабры, переложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить, добавить мелко нарезанные лук и корень петрушки. Огонь убавить и варить бульон в течение 1 часа, после чего процедить.

Мясо отделить, кости вновь залить бульоном и варить еще 1 час. Готовый бульон настаивать в течение 20 минут. Разложить по порционным тарелкам отварное мясо, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из речной рыбы

Калорийность — 135

Количество порций — 8

Ингредиенты

Рыба речная (мелкая) — 600 г

Лук репчатый — 100 г

Морковь — 50 г

Корень петрушки — 10 г

Зелень укропа — 30 г

Лавровый лист — 2 штуки

Соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, обрезать плавники, удалить жабры, тушки тщательно промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды и довести до кипения, после чего снять пену и убавить огонь.

Овощи и корень петрушки очистить, крупно нарезать, выложить в кастрюлю с бульоном и варить в течение 1 часа. За 15 минут до окончания приготовления добавить лавровый лист и соль.

Горячий бульон процедить, разлить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа.

Бульон из осетра

Калорийность — 127

Количество порций — 8

Ингредиенты

Осетрина — 1 кг

Лук репчатый — 50 г

Корни сельдерея — 100 г

Корень петрушки — 10 г

Зелень укропа и петрушки — 40 г

Лавровый лист — 1 штука

Перец черный горошком и соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу промыть, нарезать крупными кусками, выложить в кастрюлю, залить 3 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, добавить очищенные корни сельдерея и петрушки, черный перец, лавровый лист, мелко нарезанный репчатый лук, посолить, убавить огонь и варить в течение 1 часа. Готовый бульон процедить.

Мясо отделить от костей, разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из окуня с креветками

Калорийность — 118

Количество порций — 8

Ингредиенты

Окунь — 600 г

Креветки — 300 г

Капуста цветная — 200 г

Брокколи — 200 г

Морковь — 50 г

Лук-порей — 50 г

Масло растительное — 40 мл

Зелень укропа — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, крупно нарезать, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, посолить, варить на слабом огне в течение 1 часа, затем процедить бульон.

Цветную капусту и брокколи промыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, натереть на крупной терке, лук-порей нарезать кольцами. Обжарить подготовленные овощи в растительном масле, затем выложить в кастрюлю с кипящим бульоном.

Креветки отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, очистить, разложить по порционным тарелкам вместе с отварными овощами, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью укропа.

Бульон из морского окуня

Калорийность — 141

Количество порций — 8

Ингредиенты

Окунь морской — 800 г

Лук репчатый — 100 г

Морковь — 50 г

Корни сельдерея — 100 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Лавровый лист — 2 штуки

Соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры, промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену.

Лук, морковь и корни сельдерея очистить, мелко нарезать, добавить в кипящий бульон, варить в течение 1 часа на слабом огне. За 10 минут до готовности добавить в кастрюлю лавровый лист и соль.

Бульон процедить и перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Бульон из судака

Калорийность — 136

Количество порций — 8

Ингредиенты

Судак — 800 г

Лук репчатый — 100 г

Морковь — 50 г

Корень петрушки — 10 г

Зелень петрушки — 30 г

Лавровый лист — 1 штука

Соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отделить филе, нарезать его крупными кусками, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения и снять пену. Добавить очищенные и крупно нарезанные овощи и корень петрушки, варить в течение 40 минут. За 10 минут до окончания приготовления добавить лавровый лист и соль.

Бульон процедить, разлить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Овощные бульоны

Ценность подобных блюд прежде всего заключается в том, что в них сохраняется большое количество минеральных веществ и витаминов. Однако при приготовлении овощных бульонов следует с особым вниманием относиться к качеству продуктов, из которых они варятся. Не следует использовать для бульонов овощи, выращенные в промышленных районах, поскольку многие из них способны накапливать в больших количествах вредные вещества, такие как свинец, кадмий и др.

Кроме того, следует помнить о том, что нередко случаи, когда для получения больших урожаев используются минеральные удобрения в завышенных дозах, а от защиты от вредителей и заболеваний бесконтрольно применяются химические вещества. Пестициды, гербициды и нитраты пагубно влияют на здоровье и могут стать причиной возникновения и развития различных заболеваний, в том числе и онкологических.

Бульон овощной

Калорийность — 31

Количество порций — 8

Ингредиенты

Лук репчатый — 150 г

Лук-порей — 150 г

Морковь — 200 г

Помидоры — 500 г

Корни сельдерея — 100 г

Чеснок — 2 зубчика

Зелень петрушки и сельдерея — 30 г

Сок лимона — 30 мл

Лавровый лист — 1 штука

Сахар — 5 г

Перец черный горошком и соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук, морковь, лук-порей, помидоры и чеснок мелко нарезать, выложить в кастрюлю с 2 л кипящей подсоленной воды, довести до кипения, добавить лавровый лист и перец. Корни сельдерея очистить, натереть на крупной терке, добавить в бульон, варить в течение 1 часа, после чего процедить, добавить сахар и лимонный сок.

Перед подачей на стол посыпать бульон рубленой зеленью.

Бульон овощной белый (вариант 1)

Калорийность — 20

Количество порций — 8

Ингредиенты

Капуста белокочанная — 300 г

Тыква — 300 г

Лук репчатый — 100 г

Картофель — 150 г

Черный перец горошком — 3 штуки

Зелень укропа — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нарезать крупными кубиками. Капусту нашинковать. Лук и картофель очистить и крупно нарезать. Выложить подготовленные овощи в кастрюлю с 2 л кипящей подсоленной воды, добавить перец и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать бульон рубленой зеленью укропа.

Его можно употреблять как самостоятельное блюдо или использовать для приготовления супов.

Бульон овощной белый (вариант 2)

Калорийность — 22

Количество порций — 6

Ингредиенты

Морковь — 100 г

Лук репчатый — 100 г

Лук-порей — 100 г

Зелень сельдерея — 50 г

Перец душистый горошком — 4 штуки

Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь и репчатый лук очистить, крупно нарезать, выложить в кастрюлю с 1 л кипящей подсоленной воды, добавить измельченный лук-порей, перец, соль, довести до кипения, затем убавить огонь, варить до готовности и процедить.

Разлить бульон по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Бульон овощной с кашей

Калорийность — 26

Количество порций — 8

Ингредиенты

Лук репчатый — 50 г

Лук-порей — 50 г

Репка — 100 г

Морковь — 50 г

Брюква — 100 г

Корни сельдерея — 100 г

Корень петрушки — 10 г

Масло сливочное — 150 г

Крупа пшеничная — 150 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук, морковь и репу крупно нарезать, обжарить в сливочном масле (50 г), выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, добавить нарезанный кольцами лук-порей, измельченную брюкву, корни сельдерея и петрушки и варить на слабом огне до готовности, после чего процедить.

Сварить густую кашу из пшеничной крупы с добавлением соли, перемешать ее с оставшимся сливочным маслом, охладить, нарезать кубиками, опустить их в горячий бульон и нагреть, не доводя до кипения.

Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Бульон овощной с клецками

Калорийность — 27

Количество порций — 8

Ингредиенты

*Лук репчатый — 50 г
Морковь — 100 г
Лук-порей — 50 г
Репа — 150 г
Корень петрушки — 10 г
Масло сливочное — 60 г
Крупа манная — 100 г
Яйцо — 1 штука
Зелень укропа и петрушки — 30 г
Соль по вкусу*

Способ приготовления

Овощи и корень петрушки очистить, мелко нарезать, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить до готовности на слабом огне, после чего процедить, заправить сливочным маслом (30 г) и прогреть, не доводя до кипения.

В миску разбить яйцо, соединить с 30 г размяченного сливочного масла, всыпать манную крупу, посолить, перемешать тесто, оставить на 20 минут.

Затем сформовать из него клецки, отварить их в кипящей подсоленной воде, разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон овощной с яйцами пашот

Калорийность — 45

Количество порций — 6

Ингредиенты

Лук репчатый — 80 г

Морковь — 100 г

Репа — 200 г

Брюква — 100 г

Лук-порей — 50 г

Корни сельдерея — 50 г

Корень петрушки — 10 г

Яйца — 12 штук

Масло сливочное — 30 г

Зелень укропа и петрушки — 40 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Овощи и корни очистить и нарезать ломтиками. Выложить подготовленные ингредиенты в кастрюлю с кипящей подсоленной водой (2 л) и варить до готовности, после чего процедить, добавить сливочное масло, нагреть, не доводя до кипения, и всыпать рубленую зелень.

Яйца вбить в кипящую воду, варить в течение 4–5 минут, затем охладить и подать на стол вместе с бульоном.

Бульон из белокочанной капусты

Калорийность — 41

Количество порций — 8

Ингредиенты

Капуста белокочанная — 600 г

Лук репчатый — 100 г

Морковь — 150 г

Корни сельдерея — 100 г

Корень петрушки — 10 г

Лавровый лист — 1 штука

Уксус столовый — 15 мл

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Перец черный молотый и соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю с 2 л кипящей подсоленной воды, добавить мелко нарезанные лук и корень петрушки, натертые на крупной терке морковь и корни сельдерея, варить в течение 10 минут на сильном огне, затем посолить, убавить огонь и варить еще 20 минут. За 5 минут до готовности добавить уксус, лавровый лист и перец горошком.

Готовый бульон разлить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из брюссельской капусты

Калорийность — 90

Количество порций — 6

Ингредиенты

Капуста брюссельская — 700 г

Сливки — 250 мл

Масло сливочное — 30 г

Яичные желтки — 2 штуки

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту вымыть, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить до готовности. Отвар процедить, вновь залить им капусту.

Сливки взбить с яичными желтками, ввести полученную массу в бульон, добавить сливочное масло и рубленую зелень, перемешать, подогреть, не доводя до кипения, и разлить по порционным тарелкам.

Бульон из зеленого горошка и спаржи

Калорийность — 30

Количество порций — 8

Ингредиенты

Зеленый горошек — 500 г

Спаржа — 500 г

Сливки — 200 мл

Мука пшеничная — 50 г

Масло сливочное — 50 г

Яичный желток — 1 штука

Зелень укропа — 20 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Спаржу и зеленый горошек промыть, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной и подслащенной водой, варить до готовности, после чего процедить. Муку слегка обжарить на сухой сковороде, всыпать в бульон, довести до кипения.

Сливки хорошо смешать с яичным желтком с помощью блендера, влить полученную массу в бульон, добавить сливочное масло, прогреть, не доводя до кипения.

Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Бульон из зеленого гороха

Калорийность — 25

Количество порций — 8

Ингредиенты

Горох зеленый в стручках — 1 кг

Яичный желток — 1 штука

Мука пшеничная — 50 г

Масло сливочное — 60 г

Сливки — 200 мл

Зелень укропа и петрушки — 40 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Стручки гороха промыть, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить до готовности, затем процедить.

Муку обжарить на сковороде с разогретым сливочным маслом (30 г). Сливки смешать с яичным желтком с помощью блендера, добавить их в бульон вместе с мукой и оставшимся сливочным маслом, перемешать и нагреть, не доводя до кипения.

Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Бульон из морской капусты

Калорийность — 15

Количество порций — 4

Ингредиенты

Морская капуста — 300 г

Способ приготовления

Морскую капусту выложить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды и оставить на 1 час. Затем поместить ее на сильный огонь, довести до кипения, после чего снять с плиты и процедить бульон.

Его можно использовать для приготовления супов и соусов.

Бульон из моркови

Калорийность — 20

Количество порций — 8

Ингредиенты

Морковь — 700 г

Мука пшеничная — 50 г

Сахар — 20 г

Яичные желтки — 2 штуки

Сметана — 100 г

Масло сливочное — 50 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь очистить, нашинковать или натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю с подсоленной и подслащенной водой (2 л), отварить и процедить.

Муку обжарить в сливочном масле (20 г), добавить в бульон, довести до кипения.

Сметану смешать с яичными желтками с помощью блендера, выложить в кастрюлю с бульоном вместе с оставшимся сливочным маслом, нагреть, не доводя до кипения.

Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Бульон из моркови и стручкового гороха

Калорийность — 27

Количество порций — 8

Ингредиенты

Морковь — 700 г

Горох зеленый в стручках — 700 г

Масло сливочное — 30 г

Яичные желтки — 2 штуки

Сливки — 250 мл

Сахар — 30 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь очистить, нашинковать, отварить в подслащенной воде. Горох промыть и отварить в подсоленной воде. Полученные отвары процедить и соединить. Сливки смешать с яичными желтками с помощью блендера, влить в бульон, добавить сливочное масло и нагреть, не доводя до кипения. Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Бульон из фасоли

Калорийность — 40

Количество порций — 8

Ингредиенты

Фасоль спаржевая — 800 г

Капуста белокочанная — 500 г

Картофель — 150 г

Помидоры — 500 г

Морковь — 150 г

Лук репчатый — 100 г

Зелень укропа и петрушки — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Овощи нарезать кубиками, выложить в кастрюлю с 2 л кипящей подсоленной воды, убавить огонь и варить в течение 30 минут.

Готовый бульон процедить, разлить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из цветной капусты

Калорийность — 27

Количество порций — 8

Ингредиенты

Капуста цветная — 700 г

Масло сливочное — 40 г

Мука пшеничная — 50 г

Яичные желтки — 2 штуки

Сливки — 200 мл

Зелень укропа — 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту промыть, выложить в кастрюлю с 2 л кипящей подсоленной воды, варить до готовности, затем бульон процедить.

Муку обжарить на сковороде в разогретом сливочном масле, добавить в бульон, довести до кипения.

Сливки смешать с яичными желтками с помощью блендера, влить в кастрюлю и прогреть, не доводя до кипения.

Цветную капусту разобрать на соцветия, разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из цветной капусты со сладким перцем

Калорийность — 26

Количество порций — 8

Ингредиенты

Капуста цветная — 500 г

Перец сладкий — 300 г

Лук репчатый — 100 г

Морковь — 50 г

Гвоздика — 2 штуки

Зелень укропа — 20 г

Перец черный горошком — 3 штуки

Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту промыть, разобрать на соцветия, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Морковь очистить, крупно нарезать, добавить к капусте. Лук и очищенный от семян сладкий перец нарезать полосками, выложить в кастрюлю с бульоном, добавить перец горошком и гвоздику, варить на слабом огне в течение 30 минут.

Готовый бульон процедить, разлить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа.

Бульон из спаржи

Калорийность — 24

Количество порций — 8

Ингредиенты

Спаржа — 700 г

Сливки — 250 мл

Яичные желтки — 2 штуки

Масло растительное — 30 мл

Зелень укропа — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Спаржу промыть, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, довести до кипения и варить до готовности, затем процедить.

Добавить в бульон растительное масло и сливки, смешанные с яичными желтками с помощью блендера, и прогреть, не доводя до кипения.

Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Бульоны из грибов

Грибы являются низкокалорийным продуктом, энергетическая ценность 100 г которого составляет всего 20–30 ккал. При этом бульон, сваренный из них, содержит достаточно большое количество экстрактивных веществ. При использовании грибов в пищу следует соблюдать несколько важных правил:

- употреблять лишь знакомые, съедобные грибы;
- не собирать грибы в промышленных районах и областях, прилегающих к какому-либо промышленному производству, а также в лесополосах вдоль дорог и железнодорожных путей;
- не использовать в пищу старые и поврежденные грибы;
- исключить грибные блюда из рациона маленьких детей.

В бульоны из грибов для улучшения их вкуса можно добавить лавровый лист, черный перец горошком, репчатый лук и морковь. Самые вкусные бульоны получаются из благородных трубчатых грибов (белых, подосиновиков, подберезовиков и т. д.).

Бульон из грибов и картофеля

Калорийность — 32

Количество порций — 8

Ингредиенты

Грибы — 500 г

Картофель — 300 г

Лук репчатый — 100 г

Лавровый лист — 2 штуки

Перец черный горошком — 3 штуки

Зелень укропа — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы вымыть, измельчить, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой (2 л).

Картофель очистить, нарезать кубиками, добавить к грибам вместе с нашинкованным луком, лавровым листом и перцем. Довести бульон до кипения, затем убавить огонь и варить в течение 30 минут.

Готовый бульон разлить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа.

Бульон грибной с хлебными шариками

Калорийность — 39

Количество порций — 8

Ингредиенты

Грибы — 500 г

Лук репчатый — 100 г

Хлеб пшеничный — 100 г

Мука пшеничная — 250 г

Масло сливочное — 130 г

Сливки — 250 мл

Яйца — 5 штук

Зелень укропа — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы вымыть, нарезать крупными кусками, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой (2 л), довести до кипения и варить до готовности. Бульон процедить, грибы охладить и измельчить. Лук очистить, мелко нарезать, выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, спассеровать, добавить раскрошенный пшеничный хлеб, обжарить. Залить полученную массу сливками, взбить с помощью блендера, добавить муку, измельченные грибы, яйца, соль, сформовать шарики. Выложить их в кастрюлю с кипящим грибным бульоном и варить до готовности.

Разлить бульон по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа.

Бульон из белых грибов

Калорийность — 26

Количество порций — 8

Ингредиенты

Грибы белые — 500 г

Лук репчатый — 70 г

Масло сливочное — 50 г

Лавровый лист — 2 штуки

Перец черный горошком — 3 штуки

Зелень укропа — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы вымыть, нарезать крупными кусками, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой (2 л), довести до кипения, добавить лавровый лист и перец, посолить.

Лук очистить, мелко нарезать, выложить в кастрюлю с бульоном, варить в течение 40 минут.

Готовый бульон разлить по пиалам, добавить в каждую кусочек сливочного масла и посыпать рубленой зеленью укропа.

Бульон грибной с лапшой

Калорийность — 34

Количество порций — 8

Ингредиенты

Грибы — 500 г

Лапша — 200 г

Масло растительное — 25 мл

Зелень укропа и петрушки — 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой (2 л), довести до кипения и варить до готовности.

Бульон процедить, заправить растительным маслом. Вареные грибы тонко нарезать.

Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем соединить с вареными грибами, разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Бульон из сушеных грибов

Калорийность — 25

Количество порций — 8

Ингредиенты

Грибы сушеные — 100 г

Лук репчатый — 100 г

Перец черный горошком — 4 штуки

Зелень укропа — 20 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды и оставить на 2 часа. Затем поместить их на сильный огонь, довести до кипения, добавить мелко нарезанный лук, перец, соль и варить в течение 1 часа.

Готовый бульон процедить. Грибы мелко нарезать и соединить с бульоном. Разлить его по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа. Бульон из сушеных грибов можно использовать как самостоятельное блюдо или в качестве основы для супов.

Бульон из сушеных грибов с кореньями

Калорийность — 23

Количество порций — 8

Ингредиенты

Грибы сушеные — 100 г

Морковь — 50 г

Лук-порей — 100 г

Лук репчатый — 100 г

Масло растительное — 30 мл

Корни сельдерея — 50 г

Корни петрушки — 20 г

Зелень петрушки и укропа — 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, выложить в кастрюлю, залить теплой водой, оставить на 2 часа. Затем воду слить, грибы нарезать кусочками, залить 2 л воды, довести до кипения, добавить очищенные коренья и крупно нарезанную морковь, посолить.

Лук-порей и репчатый лук мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, спассеровать, добавить в кастрюлю с грибами, варить 10 минут.

Готовый бульон разлить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью.